


	朝	昼	夕	合計
2/19 (月)	味付きひろうす ウイナー卵巻き ふりかけ(鮭) ごはん みそ汁 	けんちんそば 大根とエビのサラダ 牛乳 ココアワッフル  	豚肉のココナッツミルク煮 焼きビーフン ごはん わかめのスープ 	I:1581kcal た:73.0g 脂:49.4g 塩:7.8g
2/20 (火)	サラダステーキ 果物(マンゴー) 菓子パン 牛乳 	赤魚のバジル風味 人参と鶏肉のサラダ ごはん ミネストローネ 果物(グレープフルーツ) 	肉豆腐 きゅうりの生姜和え ごはん みそ汁 	I:1573kcal た:71.3g 脂:42.8g 塩:7.9g
2/21 (水)	温泉卵 味付きめかぶ うぐいす豆 ごはん みそ汁 	カツカレー 小松菜と浅利のサラダ 牛乳 果物(みかん)  	鶏肉の玉ねぎソース 南瓜のサラダ ごはん みそ汁 	I:1562kcal た:62.3g 脂:37.3g 塩:7.8g
2/22 (木)	チリビーンズ 型抜きチーズ 果物(バナナ) 味付きロール ヤクルト 	牛丼 野菜の香味和え 牛乳 果物(キウイ) 	白身魚の生姜醤油がけ キャベツのゆず味噌和え ごはん みそ汁  	I:1570kcal た:73.1g 脂:32.0g 塩:7.8g
2/23 (金)	ほうれん草の白和え 納豆 梅干し ごはん みそ汁 	鶏肉とほうれん草の クリームパスタ 白菜とクリームチーズのサラダ 牛乳 アップルパイ 	鶏肉の辛味噌だれ モロヘイヤのおかか和え ごはん すまし汁  	I:1565kcal た:79.1g 脂:39.4g 塩:7.9g
2/24 (土)	ごまサラダ ソफल (レモン) アップルジャム ロールパン 牛乳 	茄子の海老はさみ キャベツのごま和え ごはん 実だくさん汁 サクランボゼリー 	焼き餃子 かぶの中華サラダ ごはん 中華スープ 	I:1596kcal た:47.9g 脂:47.8g 塩:7.7g
2/25 (日)	ひじきとくわいのサラダ ソफल元気ヨーグルト ストロベリージャム 食パン 牛乳 	ハンバーグ、おろしだれ おくらとわかめのサラダ ごはん 実だくさんコンソメスープ ゼノビーゼリー 	イカフライ 魚肉ソーセージのサラダ ごはん みそ汁  	I:1573kcal た:56.3g 脂:40.6g 塩:7.8g

週間平均栄養素 エ:1574kcal た:66.1g 脂:41.3g 塩:7.8g